

Körbchenrezept

RINGELBETE AUS DEM OFEN

ÜBER UNSEREN KÖRBCHENSTAR BETE:

Bete enthält wichtige B-Vitamine, Folsäure, eine ganze Bandbreite an Mineralstoffen, darunter Eisen und Betain. Der Verzehr von Bete wirkt entzündungshemmend, blutbildend, steigert sowohl unsere kognitive als auch physische Leistung und ist gut für unser Herz-Kreislauf-System.

Eingeschlagen in Zeitungspapier oder ein Küchentuch hält sich frische Bete im Gemüsefach des Kühlschranks 1-3 Wochen.

- Laub abdrehen, nicht schneiden, damit sie nicht ausbluten
- Die Blätter nicht ganz entfernen, sondern einen Strunk von 2-3 cm stehen lassen

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 15 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

-  3 Ringelbete
-  Olivenöl
-  Zitronensaft
-  Knoblauch
-  Rosmarin
-  optional Ziegenkäse

ZUBEREITUNG:

Ofen auf 180° Umluft vorheizen.

Ringelbete waschen und in dicke Spalten schneiden.

Mit etwas Olivenöl, Zitronensaft, Knoblauch und Rosmarin mischen.

Ca. 45 Minuten backen und zwischendurch wenden. Kurz vor Schluss kann man noch etwas Ziegenkäse über die Bete bröseln. Nicht wundern: das Muster der Ringelbete geht während des Backens verloren.

Guten Appetit wünschen Deine Marktgärtner:in *Birte & Thomas*